Diète Écologique pour Hypercholestérolémie

AU PETIT DÉJEUNER : *apport en vitamines liposolubles (A et D), bon apport en calcium et magnésium; en quantités adéquates de lipides et de cholestérol pour limiter la synthèse de cholestérol endogène; en glucides lents, apports suffisants et mixtes en protéines végétales et animales.*

Thé, café, infusions natures sans sucre, sans lait.
0 à 25g de pain complet, de seigle, de campagne, à la farine de lin.
1 petite portion de fromage de chèvre ou de brebis.
1 sachet de protéines MEDIC-SYSTEM + 1 à 2 compléments VITAL+.
1portion de fruits frais et oléagineux : 1 orange + 3 noix.

AU DÉJEUNER : *apports dominants en protéines animales et en petites quantités pour les protéines végétales; apports lipidiques inférieurs à ceux du petit déjeuner; apports adéquats en vitamines hydrosolubles, en fer, en zinc, en sélénium; apports suffisants en tyrosine et tryptophane; pour une bonne résorption (¼ de légumes-3/4 de protéines).*

Crudités en entrée tels que tomates, choux, betteraves, champignons…
accompagnés de vinaigrette (1 cuiller à café d'huile de cameline).
±125g (selon votre appétit) de viande, blanche ou rouge
ou ±250g de poisson ou 1 sachet de protéines MEDIC-SYSTEM.
1 petit bol chinois de légumes verts, cuits, assaisonnés avec de l'huile.
Terminer par un fruit frais : ananas, pêches, kiwis, poires...

Pour connaître l'essentiel des équivalences et des associations alimentaires,
lire les pages 10 et 11, 16 à 19, 24 à 31 du livret personnel.
Un petit bol chinois mesure 25 cl ou 2 pots à yaourts.
Pas de fromage, pas de laitage, pas de dessert, pas de vin.

DANS L'APRÈS-MIDI : *apports d'aliments riches en sélénium en cuivre, en manganèse; apports en aliments riches en matières grasses végétales pour les acides gras insaturés et les phytotérols; apports en fruits et dérivés sucrés pour une action tonique et défatigante.*

1 sachet de NUTRILE PRO

1 carré de chocolat noir
ou ½ petit bol chinois de fruits oléagineux (noix, noisettes).

1 petit bol chinois de fruits frais
ou ½ bol chinois de fruits secs (pruneaux, abricot, dattes…)
ou 2 pommes cuites avec confiture, miel…
ou 2 grands verres de jus de fruits naturels.

AU DÎNER : *idéalement léger, il doit apporter des fibres et des acides gras poly-insaturés : du poisson dit gras, des salades et des légumes cuits ou crus; assaisonnés avec des huiles végétales (cameline, colza et olive) agrémentés de condiments riches en minéraux et composants anti-oxydants.*

Si vous n'avez pas faim : 1 sachet de NUTRILIFE PRO.

Si vous avez faim :
1 sachet de NUTRILIFE PRO + compléments VITAL+.
1 soupe de légumes + 1 salade (laitue, batavia, roquette, pourpier).
ou 1 plat de légumes verts cuits + crudités (avocat, radis)
assaisonnés avec une cuillérée à café de vinaigrette.
Dés de poisson à ajouter à la salade (si faim).
Terminer par un fruit cru ou cuit (pommes, poires, ananas) SI FAIM.

Quelles quantités de matières grasses à utiliser par jour ?

↘ **Au + 25 g d'huiles de cameline, de colza et d'olive** (2 *cuillérées à dessert* + 1 *cuillérée à café*).

Quelles boissons à consommer par jour ?

Eau plate riche en magnésium et alcalinisante (Hépar, Salvetat). Thé vert. Café. Infusions.

Ce plan diététique est conseillé sur les bases des apports nutritionnels conseillés, évalués par l'étude de nos habitudes alimentaires de notre condition humaine, inspiré par le savoir en chronobiologie. Un message simple à mettre en pratique : la moitié de mon repas en fruits et légumes frais, des protéines de bonne valeur biologique et des acides gras oméga 3. N'hésitez pas à demander une optimisation personnelle de ce plan.

MICRONUTRITION ET HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

La synthèse du cholestérol endogène peut être efficacement diminuée par un apport alimentaire de cholestérol le matin, au petit déjeuner (effet feed back négatif). L'activité de l'HMG-coA réductase est maximale à cinq heures.

Les modèles alimentaires hyperglucidiques-hypolipidiques majorent le risque de passer du phénotype A des LDL **au phénotype B** qui sont petites, denses, associées fortement aux maladies cardiovasculaires.

Policosanol 10mg (mélange de polyalcools extraits de la cane à sucre):
2 comprimés/jour font baisser le LDL cholestérol de 25 à 30 % et augmenter le HDL de 15 à 25%.
1 à 2 comprimés par jour, après 8 à 12 semaines, adaptez la prise quotidienne en fonction du résultat obtenu.

Soyatica Lécithine (extrait de phospholipides riches en phosphatidylcholine):
Émulsifiant naturel des graisses. Hypocholestérolémiant par une diminution de son absorption intestinale; par une augmentation de l'efflux cellulaire périphérique du cholestérol; Stimulation de système HDL et diminution des particules athérogènes; stimulation de l'oxydation du cholestérol en sels biliaires et augmentation de sécrétion des sels biliaires.
1 à 2 cuillers à café à chaque repas, en fonction des résultats.

Ail (extrait standardisé d'allium sativum dosé à 500mg/gélule):
L'allicine, mais pas seulement, est responsable de l'activité hypocholestérolémiante, hypotensive, fibrinolytique, anticoagulante, il vaut mieux tenir compte de la drogue dans sa totalité pour expliquer ses nombreuses propriétés qui en font un aliment-santé.
1 à 3 gélules par jour.

Chrysantellum (extrait standardisé à 1g/comprimé):
action synergique et complémentaire hypolipémiante et hypocholestérolémiante.
1 à 2 comprimés par jour.

L-Arginine : acide aminé de NUTRILIFE PRO (ce n'est que l'une de ses propriétés fonctionnelles):
Précurseur indispensable à la biosynthèse du radical NO●, dans la paroi de l'endothélium vasculaire, agît comme le plus puissant vasodilatateur, inhibe l'adhésion plaquettaire et des leucocytes ainsi que la prolifération des cellules musculaires lisses d'où une amélioration nette de la circulation sanguine
Un sachet à 17h00 et le second avant le dîner en réduisant l'apport en protéines.

Squalène (extrait d'huile de foie de requin dosée à 450mg/capsule):
abaissement du cholestérol par rétrocontrôle négatif sur l'HMG-coA réductase et sur la squalène-synthase.
1 à 2 capsules par jour, le matin. Potentialise l'action des statines.

VITAMINES MINÉRAUX OLIGO-ÉLÉMENTS ET PHYTONUTRIMENTS ANTIOXYDANTS

Complexe antioxydant Q10 (la synthèse du coenzyme Q10 est réprimée par les statines):
Association synergique des vitamines C et E, du zinc et sélénium, L-cystéine, des bioflavonoïdes du citron et du coenzyme Q10.
Soit, 1 comprimé par jour.

Ginkgo Biloba (extrait standardisé à 120mg):
Action régulatrice sur la motricité vasculaire, il s'oppose au spasme artériel, il diminue la perméabilité capillaire, il réduit l'agrégation plaquettaire. Il possède aussi une puissante action anti-oxydante.
Soit, 1 comprimé par.

Vital B9 complexe (dont la vitamine PP : ⇙ du LDL cholestérol, ⇗ du HDL, ⇙ des triglycérides, du fibrinogène, améliore le ratio HDL2/HDL3) (dont les vitamines B12, B6 + ac.folique ⇙ l'hyperhomocystéinémie):
Association des vitamines du groupe B à de la choline et de l'inositol.
Soit, 1 comprimé par jour pour pallier certaines déficiences.

Ribo-Taurine (300mg de taurine, associés à 200mg de riboflavine):
C'est un acide β-sulfonique, synthétisé à partir de la cystéine et de la méthionine. C'est un épargneur de magnésium et un stabilisateur de membrane cellulaire. Il présente des propriétés antiarythmiques et anticonvulsivantes. Au Japon, il est couramment utilisée à la dose de 4 gr/jour dans les pathologies de type ischémique.
Soit, 500mg à 2g et plus par jour.

ACIDES GRAS ESSENTIELS

OMÉGA 3 (huile de saumon) 1.000mg.
Complément alimentaire actif sur la chaîne de fabrication des acides gras polyinsaturés, composants essentiels à certaines membranes cellulaires (rétine, neurones..) et comme précurseurs de certains médiateurs (prostaglandines, leucotriène…).
Soit, 2 à 4 capsules par jour associées à 1 capsule de TOCOTRIÉNOLS (vitamines E naturelles)

HUILE DE CAMELINE.
Elle est riche en acides gras polyinsaturés de la série oméga 3 et oméga 6. **C'est l'huile alimentaire de table, autorisée en France, la plus riche en oméga 3**. Elle est conseillée pour réaliser un rapport ω-6/ω-3 inférieur à 4/1. Elle contient de la vitamine E. **Les omégas 3 sont efficaces en diététique préventive du syndrome de "mort subite".**
Soit, 3 cuillers à café par jour, dans les salades ou crudités

MODES DE CUISSON :

D'une manière générale, les légumes seront cuits à la vapeur ou à l'eau, les viandes seront rôties ou grillées, les poissons seront grillés, cuits en papillote ou à la vapeur sans matière grasse ajoutée.

Brochettes, barbecue, grillades : utiliser une poêle anti-adhésive.
Rôtis au four : Poisson : utiliser tomates, citron, vin blanc. Volaille : jeter la graisse au fur et à mesure de la cuisson.
Braisés : faire revenir dans une poêle anti-adhésive, rajouter le liquide nécessaire selon la recette, laisser refroidir, enlever la graisse surnageant, terminer la cuisson.
Bouillis : cuisiner la veille, mettre au réfrigérateur, jeter la graisse solidifiée en surface avant de réchauffer.
Court-bouillon : poissons cuits dans de l'eau aromatisée avec bouquet garni et vin blanc.
Cuisson papillote convient aux volailles, aux poissons et au lapin.
Cuisson à la vapeur convient aux poissons et aux légumes.
Cuisson des œufs : dans une poêle anti-adhésive ("sur le plat", brouillés, omelette); à l'eau : œufs mollets, durs; au four : œufs cocotte (fromage blanc maigre à la place de la crème).

SAUCES ALLÉGÉES :

Assaisonnements : Épices. Vinaigre. Jus de citron. Ciboulette. Persil. Poivre. Sel. Aromates frais ou en poudre (ail, échalote, thym, laurier, ciboulette, basilic). Fromage Blanc Maigre. Levure de bière en paillette. Le fascicule complet des recettes MEDIC-SYSTEM.

SAUCES FROIDES :

Sauce au fromage blanc : jus de citron, 1 fromage blanc, moutarde, sel, poivre.

Sauce Rose : jus de pamplemousse, fromage blanc maigre, moutarde, concentré de tomate.

Vinaigrette : vinaigre, moutarde, huile de paraffine, eau, sel, estragon ou autre épice.

Mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café de moutarde et de vinaigre, huile de paraffine, fromage blanc brassé maigre, sel, poivre.

Mayonnaise mousseline : même condiments, en fin de préparation, ajouter un blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Sauce verte : même condiments que la mayonnaise. En fin de préparation, ajouter 20g de câpres + 2 ou 3 cornichons hachés finement.

Sauce tartare : 1 jaune d'œuf dur, 1 cuillère à soupe d'huile de paraffine, 1 pot de fromage blanc maigre, citron, ciboulette, sel et poivre.

Sauce au Curry : fromage blanc maigre, curry, citron, 3 gouttes d'huile d'olive, sel.

SAUCES CHAUDES :

Sauce Aurore : faire cuire doucement 1 cuillère à café de maïzena dans 100ml d'eau, ajouter le contenu d'un sachet MEDIC-SYSTEM à la tomate, 1 cuillère à café de purée de tomates non sucrée, salez et poivrez.

Sauce Béchamel : verser 1 cuillère à café de maïzena dans 100ml de lait écrémé froid, faire cuire à feu doux, ajouter les épices selon vos goûts : muscade, curry, safran, sel, poivre; ajouter du fromage râpé ou de la crème fraîche en fonction des quantités autorisées.

Sauce tomate : faire cuire à feu doux : tomates épluchées et épépinées, ail, oignons, thym, laurier, sel, poivre. Mixage facultatif. Ajouter 3 gouttes d'huile d'olive.

Sauce au curry : pour accompagner les viandes blanches. Quand la viande est cuite et dégraissée, ajouter au dernier moment 1 pot de fromage blanc maigre et du curry, mélanger, servir bien chaud.

Sauce financière : faire cuire doucement 1 cuillère à café de maïzena dans un peu d'eau. Ajoutez 1 sachet de potage MEDIC-SYSTEM Poulet préparé selon le mode d'emploi. Ajoutez 1 truffe, 1 petite boîte de champignons de Paris, salez et poivrez. Aromatisez avec 1 cuillère à café de madère.

Sauce Nantua : faire cuire doucement 30g de maïzena dans 50ml d'eau. Ajouter 250ml de lait écrémé, salez et poivrez, ajoutez la muscade, portez à ébullition. Ajoutez un bouquet garni, 1 oignon piqué d'un clou de girofle. Laisser mijoter 20mn environ. Passer au chinois. Ajouter un sachet de MEDIC-SYSTEM aux poissons dilué dans un peu d'eau. Napper.

CONSEILS GÉNÉRAUX :

- L'alimentation privilégiera les féculents (pois verts, pois chiches, flageolets, haricots, lentilles).
- Éviter les farineux (pain blanc) et autres aliments à index glycémique élevé.
- La moitié des repas composée de fruits et légumes verts frais.
- On n'augmente pas la part des poissons et autres produits de la mer.
- On diminue la viande au profit de la volaille.
- Principale source de graisses : les huiles de cameline, d'olive et de colza.
- On mange avec plaisir, mais pour calmer sa faim sauf si c'est la fête.
- **Lire le livret patient pour les équivalences énergétiques.**